

# 農家の生活改善(6)

## 食卓にもっと動物性蛋白質を

夏は新陳代謝が激しいので質のよい蛋白質やビタミン類を沢山必要としますが、必要量を食べておられない農家もまだまだ多いようです。

蛋白質は、血や肉をつくる大切な栄養素です。大人1人1日当り必要な食品の種類と量は次の通りです。

- 魚肉類 100 g
- 大豆又は大豆製品 100 g
- 乳類 90 g
- 卵類 半個

このうち、次表のように乳類は26%、卵や魚肉類は50%の人が食べています。これは38年9月の調査結果ですが同対象の36年9月と比較してみますと食

べている人の割合は余り変わっていません。

- 魚肉類 7%増
- 卵類 7%増
- 乳類 2%増

このうち、乳類の食べる量が非常に少なくなっています。専、兼業別の摂取量は大きくありませんが、専業と第2種兼業が僅かに多くなっています。

年代別にみますと、専業では、20才代が33%、30才代が30%、40才代が27%、50才代が26%と年代を重ねる順に少なくなっています。

第1種兼業では、20才代は18%、30才、40才代は25%、50才代は24%となり、第2種兼業では50才代が30%で最も多く、次いで40、20、30才代の順になっています。

1人1日当りの農家の食費は37年農林省統計調査事務所調べでは95円となっています。

昭和45年(農家所得70万位)を目標とした岡山県食糧構成基準案は次のとおりで、特に乳類と果実が目立って多くなっています。

- 穀類 400 g
- 芋類 70 g
- 砂糖 25 g
- 油脂 20 g
- 大豆 30 g
- 卵類 35 g
- 乳類 200 g
- 緑黄野菜 100 g
- 淡色野菜 150 g
- 果実 200 g

その他の魚介類 80 g

豆類 10 g 肉類 30 g

県では、農家の望ましい食料構成が実際利用できるかどうか玉島市亀山で、専門家の援助のもとに調査や実際を行ない工夫すれば利用できることがわかりました。そこで、現状でよい食事をする工夫は、

(1) 食費の必要額を確保すること。

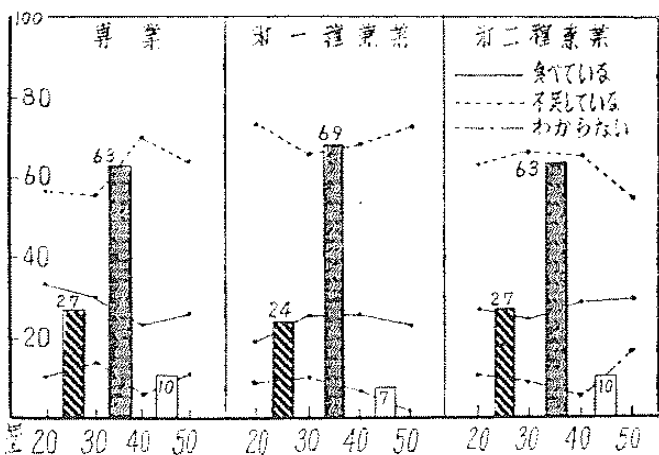
所得や、家計費を考えて家族で話し合うこともよいでしょうが、どうしても現状の額を増加するという場合は

(2) 同じ価格でも栄養価の高い食品を選ぶこと。

蛋白質源の利用概況

		昭和36年9月				昭和38年9月			
		専業	第一兼業	第二兼業	平均	専業	第一兼業	第二兼業	平均
魚肉類	食べている	31	45	58	43	43	44	62	50
	不足している	60	48	34	49	48	45	25	39
	わからない	9	7	8	8	9	11	13	11
	小計	100	100	100	100	100	100	100	100
卵類	食べている	41	40	50	43	50	47	55	50
	不足している	49	48	40	46	41	47	39	43
	わからない	10	12	10	11	9	6	6	7
	小計	100	100	100	100	100	100	100	100
乳類	食べている	24	24	32	24	27	24	27	26
	不足している	64	67	67	65	63	69	63	66
	わからない	12	9	1	11	10	7	10	8
	小計	100	100	100	100	100	100	100	100

### 乳類の摂取量



## 岡山畜産便り 1964.08

例えば、生活改善グループなどでは、「10円で買える蛋白質」等について研究しあい比較検討しながら献立を工夫される方も多いわけです。

(3) 共同購入やまとめ買いをする。

部落やグループで必要量をまとめて求めたり、年間の使用計画の中で農協などでの予約購入をする。

(4) 必要食品の共同生産や委託栽培、生産物の地元消費など。

よいくらしの第1歩は、積極的に問題と取り組むことにあるようです。

もっと頭や体を動かして努力したいものです。

### —婦人のページ—

この頁は農家の衣食住について考えていくページです。今月の担当は石田多賀恵さんです。